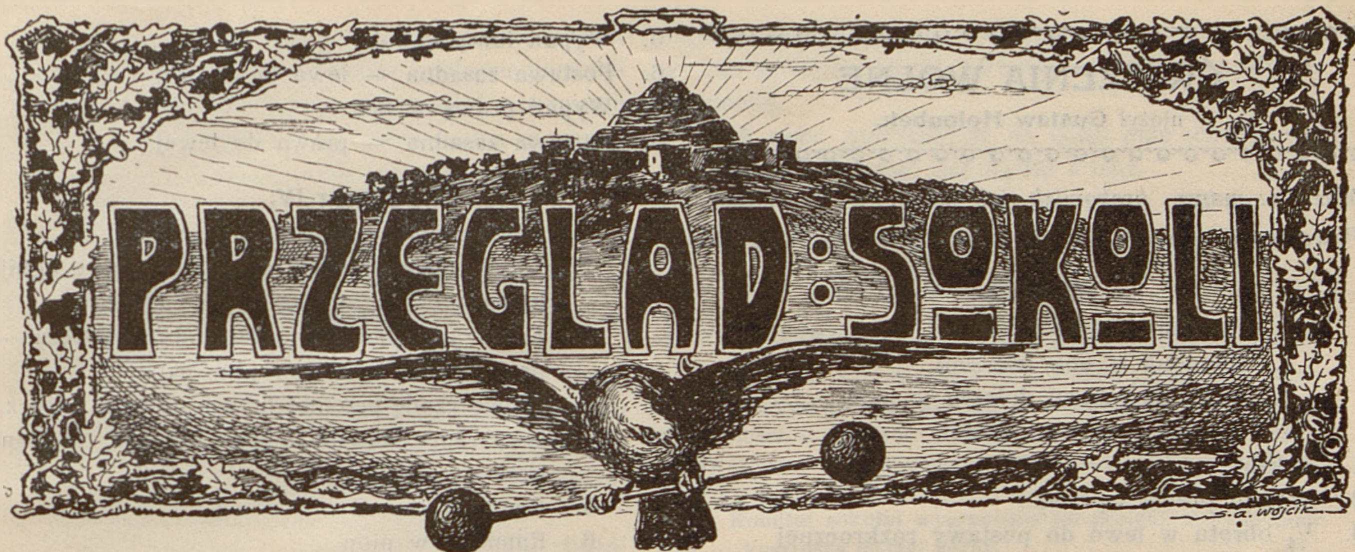
Nr. 5. Kraków 1. marca 1910. Rocznik II.



ORGAN OKRĘGU I (KRAKOWSKIEGO) POL. TOW. GIMNAST. SOKOLICH
Wychodzi dwa razy w miesiącu około 1-go i 16-go.

Prenumerata roczna 3 kor. Numer pojedynczy 25 hal. — Ogłoszenia: jednoszpaltowy wiersz petitem 20 hal.
Redakcya i Administracya: Kraków, ul. Wolska l. 27 (Gmach Sokoła).

HOŁD PAMIĘCI SZOPENA.

Każdy naród żyje czynem i duchem swoim; stąd obok tych, co wiodą jego zastępy do boju, na pola sławy — czci jeszcze drugich, tych mocarnych, skrzydlatych, co hetmanią jego myśli i ku najwyższym ją unoszą szczytom. Boć ta myśl właśnie ucieleśniona w słowie czy pieśni, w książkę czy obraz zaklęta idzie w szeroki świat — nieśmiertelna, wieszcząc wszystkim po wieczne czasy — że oto naród ten żyje i nie zginął jeszcze.

Nieraz słyszeliście zapewne choć z zaściany jakieś rzewne, tęskne tony, których muzyka kołysała wasze dusze jakby poszumem łąk i lasów o wieczornej porze — gdy na zachodzie gasną zorze purpurowe; nieraz czuliście w tych pieśniach jakby jakieś księżycowe widmo dum i marzeń sennych, które przybrawszy twarz cichej słodkiej dziewczki — szło ku wam — niby dziwna nieukojona tęsknota. To znowu zrywały się dźwięki z rycernym chrzęstem i szlachecką butą. — Zda się zastęp husaryi płynący w takt wiania skrzydeł, proporców i tententu rumaków — ku jakiejś zwycięzkiej gloryi. Wszak prawda, słyszeliście wszyscy. To był On: Szopen, nieśmiertelny Fryderyk Szopen, mocarz dźwięków, ta żywa rozełkana lira, na której wygrała się i wypłakała dusza polska w preludyach, nokturnach, mazurkach, kojąc się i krzepiąc w polonezach wizyą świetlanej przeszłości.

Więcej w tej muzyce ukochania ludu i kraju, zrozumienia i odczucia go, więcej blasku i chwały Ojczyzny niż w najwznioślejszych tyradach, niż w niejednym czynie. Stąd taki on nasz, serdeczny, bliski i ukochany. I nie potrzeba o nim mówić wiele, aby go pojąć i odczuć. Szopena trzeba tylko słuchać i słuchać — a zrozumienie i ukochanie przychodzi samo jako miłość rodzinnej ziemi.

Dla nas, dla szarej masy codziennego ptactwa, dość wiedzieć, że to był skowronek boży, duch wybrany, skrzydlaty, co wzleciał nad nasze skiby, aby wyśpiewać to, co drży po łanach i rozłogach i w sercach ludzkich dzwoni srebrnem echem.

Mógłbym wam tu mówić o tem, jak muzyka kiedyś była w dawnych wiekach siostrzycą gimnastyki w tej szlachetnej kulturze helleńskiego wychowania, jak pieśni Tyrteusza wiodły bohaterów do boju, jak rytmika ruchów urabiając się od tańca wojennego do wspaniałych djonizyjskich misteryów, stała się podstawą zarówno pedagogii w ateńskich gimnazyach jak i rozkwitu prawdziwej sztuki w dramacie starożytnym — lecz czyż potrzeba nam dopiero szukać jakiegoś pobratymstwa z muzyką, która dziś jak promienny geniusz unosi się i króluje ponad nami. Dość wspomnieć o owej potężnej surmie: „Boga Rodzica“, co Jagiełłowe pod Grunwaldem krzepiła hufce, dość o „marszu legionów“ czy „Warszawiance“ zrodzonej w błyskach 31. roku, a choćby o tych dumkach wygnańczych, lub o pieśni tej, którą wam matki przy kołyskach śpiewały.

Szopen dał narodowi taką pieśń, pieśń matki i wygnańca, pieśń tęsknoty i nadziei i za to mu się od was w stulecie jego urodzin cześć i hołd należy.

E. Kubalski.

ĆWICZENIA WOLNE

ułożył **Gustaw Holoubek.**

Muzyka: marsz, krakowiak lub mazur o 32 taktach.
Postawa pierwotna: zasadna, ramiona w dół, ręce w pięść.

Obraz I.

1. Ramiona skurcz
2. Ramiona w bok (rzutem)
3. Ramiona łukiem dolnym w pion
4. Ramiona przodem w dół.

1. Zakrok prawą
2. Wypad prawą wprzód
3. 1/4 obrotu w lewo do postawy rozkrocznej
4. Postawa zasadna — prawa do lewej.

Obraz II.

1. Ramiona wprzód
2. Lewe ramię łukiem dolnym w bok (wielki palec u góry — grzbiet wstecz zwrócony).
3. Ramiona w pion
4. Ramiona wprzód
5. Ręce na ziemię (tuż przy stopach)
6. Ręce na ziemi pozostają
7. Ramiona w pion
8. Ramiona w dół.

1. Lewą nogę podnieś wprzód
2. 1/4 obrotu w lewo na prawej pięcie — do wypadu lewą w bok
3. Lewą nogę dźwignij w bok (stoi tylko na nodze prawej)
4. Łącz lewą do prawej — przysiad
5. Podpór leżąc przodem
6. Skok do przysiadu
7. Prostuj się — postawa na palcach
8. Postawa zasadna (na całej stopie).

Obraz III.

1. Ramiona wstecz na zewnątrz (dłonią ku przodowi)
2. Ramiona wprzód, w pion, skos
3. Ramiona łukiem dolnym w bok na lewo
4. Prawe ramię łukiem dolnym w bok
5. Prawe ramię ugnij za sobą na kark (łokieć w wysokości barku)
6. Lewe ramię ugnij za sobą na kark (łokieć w wysokości barku
7. Prawe ramię rzuć w bok
8. Ramiona bokiem w dół.

1. Zakrok prawą
2. Wypad prawą wprzód
3. 1/4 obrotu w lewo, do postawy rozkrocznej — prawą na palcach
4. Postawa zasadna — prawa do lewej
5. Wypad lewą w bok
6. Postawa zasadna — lewa do prawej
7. Wypad prawą w bok
8. Postawa zasadna — prawa do lewej.

Obraz IV.

1. Lewe ramię w bok, prawe w pion
2. Lewe ramię przodem wstecz — prawe ugnij łokciem do przodu — pięść na barku
3. Lewe ramię przenieś łukiem dolnym wstecz — prawe rzuć wprzód w pion skos
4. Prawę ramię przenieś łukiem dolnym wstecz, lewe ramię łukiem dolnym wprzód, w pion skos
5. Ramiona skurcz
6. Ramiona w pion
7. Ramiona w bok
8. Ramiona w dół.

1. Rozkrok lewą (post. na całych stopach)
2. 1/4 obrotu w lewo na obu piętach — do wykroku lewonoż. (post. na całych stopach)
3. Wypad prawą wprzód
4. Prawą zakrok — do wypadu lewą wprzód
5. 1/2 obrotu w prawo na obu piętach do postawy wykrocznej prawą (na całych stopach)
6. Klęknij — na lewe kolano
7. Powstań, do postawy zakrocznej lewą — na palcach
8. Postawa zasadna — lewa do prawej.

NAJSZYBSZY LUD NA KULI ZIEMSKIEJ.

Do najszybszych, a zarazem najbardziej interesujących ludów naszego globu zaliczyć należy szczep Indian Seri, zamieszkujący odległą, smutną i dziką pustynię nad zatoką kalifornijską. Chłopcy i kobiety tego plemienia zabawiają się chwytaniem w pełnym biegu żywych zajęcy, rozumie się bez użycia jakiegokolwiek przyboru, jak pocisku lub łapki. Dorośli zaś wojownicy w biegu po kamienistej i wszelkiej roślinności pozbawionej równinie, przewyższają swą chyżością wszystko, gdyż chwytają oni tak najszybszego jelenia, jak i wiatronogą antylopę. Najściglejszy koń nie może się z nimi mierzyć.

O tym małym szczepie, który pomiędzy wszystkiemi, na pierwotnym poziomie stojącemi rasami, najniższe miejsce zajmuje, opowiada Walter v. Woehlke w *Ueber Land und Meer* na podstawie zebranych badań przez prof. W. I. Mc. Gee w dwóch przez Smitsoński instytut naukowy urządzonych wyprawach.

Kraj, który tych okrutnych i olbrzymich dzikich wydał, jest strasznym i dzikim jak sami mieszkańcy. Leży on w środku najgorętszej i najsuchszej części lądu północno-amerykańskiego, gdzie gorąco przez ośm miesięcy w roku dochodzi codziennie w cieniu

od 43—47° C., podczas gdy noce są okropnie zimne. Jednostajność tę przerywa w czasie upalnym parę dni deszczowych, które przynoszą zazwyczaj oberwanie się chmur, zamieniających tę suchą solną pustynię w potoki mułu — zresztą cały rok panuje okropny żar, powodujący brak wody, w którą z paru odległych miejsc mieszkańcy się zaopatrują. Nędzny ten i dziki kraik, czerpie jednak obfitość środków pożywienia z ciepłych wód zatoki, obfitującej w najrozmaitszego rodzaju twory.

Zatoka ta, naturalnemi i nadzwyczajnemi przeszkodami najeżona, staje się dla wszelkiego rodzaju żeglugi, a zatem i obcych natrętów nieprzebytą zaporą, którą tylko krajowcy na z sitowia sporządzanych koszałkach przebywają.

W tym nadzwyczaj ubogim, a przecież dostatniego pożywienia dostarczającym kraju, wyrósł potężny szczep, którego wojownicy poniżej 6. stóp nie mierzą, z szeroką i silnie rozwiniętą piersią, o ciemnej, prawie w czarną barwę przechodzącej skórze, i ścięgnistymi muskułami. Pod względem budowy i postawy posiadają oni coś z konia wyścigowego, zaś co do chyżości i sprężystości muskułów coś z charta.

Żar klimatu, i ostrymi kamieniami zasłana równina, zmieniły ich skórę nóg przez częste zranienia, aż do wysokości kolan, na twardą jak róg — do tego stopnia na skaleczenia odporną, że w pościgu za zwierzem nie zawahają się skoczyć nawet w te miejsca, które zwierz dla niemożliwości przebycia i zranień omija. Gąszcz kolczastych kaktusów lub większa ostrokamienista przestrzeń nie stanowi dla nich przeszkody.

Kobiety ich w czasie posuchy przy 40° upale, noszą wodę w wysokich 33 funtów ważących naczyniach na głowie, z odległości 50 km., przyczem bardzo często obciążone są wiszącemi przy piersi niemowlętami, które wsparte nogami o biodro, ręką podtrzymują — dźwigając w dodatku na plecach cały swój dobytek. — Chłopcy zaprawiają się w biegu, wypuściwszy psy na wilki na pewną odległość, które doganiają i chwytają. Puszczają się nawet za wzlatującymi ptakami i jak sam Mc. Gee opowiada, widział chłopca, który wzlatującemu ptakowi pełną garść piór z ogona wydarł.

Na łowy za zającem wybierają się dzieci zawsze w trójkę; jeden z nich, stosownie do biegu zwierzęcia, biegnie w trop za niem, inni zaś zabiegają mu z obu stron, aż je za ogon — skoki lub słuchy złowią. Gdy wojownikiem owładnie chęć pochwycenia jelenia lub antylopy — dogania on je bez wysiłku, a w ostatniej chwili biegu, lotowi raczej podobnego, zarzuca je żywe na ramiona. Mc. Gee opowiada, że urządził u nich wyścig konia z człowiekiem, przyczem koń stanowił nagrodę.

W szalonym biegu puszczono ogiera, którego już na przestrzeni stu metrów Indianin dognał i jak kot na grzbiet skoczył, a ująwszy jedną ręką grzywę między uszami, drugą zaś chwyciwszy za nozdrza, w okamgnieniu zwalił zwierzę ze złamanym stosem na ziemię.

W obec powyższych na drugi plan schodzą sławni biegacze greccy, jak Ladas i inni.

W-y-ka.

Z TOWARZYSTW.

BOCHNIA. Sprawozdanie za rok 1909. 18-sty rok istnienia Towarzystwa potoczył się pod znakiem przyśpieszonej działalności w sprawie budowy nowej sokolni i prac przygotowawczych dla krajowego Zlotu sokolego w Krakowie 1910 r.

Komitet sokolni wypracował już projekt nowego gmachu — kosztorys 60.000 koron.

Dla powiększenia funduszów budowy sokolni urządzała komisya obchodowa przedstawienia amatorskie (Zagroda Sobkowa $^{19}/_{1}$ 1909. — Wieczór rozmaitości $^{20}/_{3}$. — Damy i Huzary $^{3}/_{4}$. — Hajduczek $^{2}/_{2}$ i $^{13}/_{2}$ 1910 r.) — i festyny ($^{13}/_{4}$ i $^{12}/_{12}$ 1909 r.).

Ćwiczenia na Zlot krakowski, na który wybiera się około 100 ćwiczących, odbywają się regularnie. W sprawie tego Zlotu odbyło się dnia 12. grudnia nadzwyczajne Walne Zgromadzenie; będą też urządzane co miesiąc wieczornice zlotowe dla omawiania dotyczących braków i potrzeb.

$^{4}/_{5}$ Wiceprezes okręgowy d. Rowiński miał w Gnieździe naszem pogadankę na temat nowych dróg i nowych celów Sokolstwa polskiego, jakie na jego sztandarze według zdania prelegenta powinny być wypisane.

$^{20}/_{4}$ otwarto strzelnicę z karabina Manlichera. Dano do tarczy około 2.000 strzałów.

W ogólnych sprawach Sokolstwa Gniazdo nasze brało chętny współudział. Na Zlocie okręgowym w Wadowicach $^{29}/_{6}$ reprezentowało nas 30 druhów i 12 pań; na Zjeździe delegatów Okręgu $^{29}/_{6}$ druhów 5. Posyłaliśmy delegatów na uroczystości poświęcenia sztandarów i sokolni, pamiętaliśmy o Gniazdach kresowych.

Pamięć narodowych rocznic uczczono nabożeństwami i uroczystymi wieczorkami: $^{29}/_{1}$ Nabożeństwo za poległych w roku 1863. $^{27}/_{2}$ Wieczór uroczysty ku uczczeniu tej rocznicy. $^{12}/_{9}$ Nabożeństwo za J. H. Dąbrowskiego. $^{7}/_{11}$ Wieczorek Kościuszkowski. $^{29}/_{11}$ Nabożeństwo za poległych w roku 1830.

Jubileusz Słowackiego obchodziliśmy wieczorkiem $^{3}/_{10}$ i współudziałem w pochodzie i poranku, urządzonym przez miasto $^{10}/_{10}$.

Z inicyatywy „Sokoła“ odbyło się $^{14}/_{4}$ zebranie obywatelskie w celu zorganizowania w powiecie składek na dar Grunwaldzki. Wybrany przez to zebranie komitet obywatelski ujął w swe ręce dalszą akcyę.

Na wieczornicy $^{4}/_{12}$ odbyła się uroczystość wręczenia albumu pamiątkowego d. Andrzejowi Weiśle, mianowanemu na Walnem Zgromadzeniu $^{27}/_{5}$ 1909 r. członkiem honorowym Towarzystwa. Popularny i sympatyczny, długoletni prezes naszego Gniazda, który sztandar idei sokolej wysoko dzierżył, nie szczędząc ni trudów, ni majątku dla rozwinięcia sił Sokoła bocheńskiego, odbierał wśród serdecznego nastroju zgromadzonych zasłużony hołd.

Życie towarzyskie wśród członków podtrzymywały wieczornice i zabawy taneczne: $^{5}/_{1}$ wieczornica z tańcami, $^{19}/_{1}$ wieczornica z opłatkiem, $^{23}/_{2}$ śledź z tańcami, $^{27}/_{3}$ pożegnanie d. Nigrina i t. d.

Z innemi towarzystwami bocheńskiemi pozostawaliśmy w stosunkach bliskich i przyjaznych, których wyrazem była

wspólna wieczornica 4 towarzystw, urządzona w sali Sokoła $^{17}/_{4}$ dla spożycia święconego jajka — i korzystanie przez nie przy różnych okolicznościach z naszego ogrodu, bądź z naszej sali.

W grudniu odprowadziliśmy na wieczny odpoczynek 2 druhów. Śp. Lityńskiemu towarzyszyło druhów 20, śp. Mikulskiemu 14.

Członków liczyło Towarzystwo z początkiem 1909 r. 235, w ciągu roku przybyło 29, z tych przeniosło się do innych Gniazd 34, wykreśliło się 3, zmarło 2, tak, że ogólna liczba członków zwyczajnych z końcem roku 1909 wynosiła 225. W styczniu i lutym 1910 r. przyjęto 15, ogółem więc z dniem dzisiejszym liczy Towarzystwo 240 członków, z nich 28 zamiejscowych.

Biblioteka powierzona d. Biernatowi Fr., liczy obecnie około 100 dzieł.

Obecny Wydział, uzupełniony na Walnem Zgromadzeniu $^{27}/_{5}$ 1909 r. 7. nowymi członkami, ukonstytuowany na posiedzeniu Wydziału $^{3}/_{6}$, tworzyli Juliusz Dębicki prezes, Kurowski J. I. wicepr., Michnik J. II. wicepr., Kozłowski Józef gospodarz, Semetkowski Al. skarbnik, Morawski Zyg. likwidator, Timler Adam naczelnik, Wcisło Andrzej, Siemieński Wład., Woroszyński Zyg., Skrzydylka Wład., Biernat Franciszek sekretarz.

Wydział odbył od Walnego Zgromadzenia $^{27}/_{5}$ 1909 r. posiedzeń 10.

Chór sokoli liczył w roku 1909 członków 18. Występował publicznie: 1. w charakterze kółka dramatycznego, urządzając na dochód budowy nowej sokolni przedstawienie amatorskie i inne wieczorki; 2. w charakterze komisyi obchodowej Sokoła, układając programy festynów i wieczorków patryotycznych, w których brał sam czynny udział; jako chór śpiewacki na wieczornicach bądź ogólno sokolich, bądź ściślejszych własnych.

Korpus wakacyjny d. Józefa Kozłowskiego korzystał bezłatnie z sali, boisk i wszelkich przyborów gimnastycznych. Ćwiczenia, gry i zabawy odbywały się codziennie, a oprócz wycieczek w okolice Bochni urządzono wycieczkę do Kłaja. Na końcu wakacyi odbył się popis wobec licznie zgromadzonej młodzieży i ich rodziców.

Kierownictwo techniczne działu gimnastycznego spoczywało w ręku Grona nauczycielskiego.

Skład tegoż Grona w roku 1909 był następujący: 1. Fortuna Wojciech egz., 2. Kozłowski Józef egz. 3. Królikowski Stefan, 4. Lipiński Stefan egz., 5. Ogarek Karol, 6. Piórko Mikołaj, 7. Skoczylasówna Zofia egz., 8. Timler Adam egz.

W ciągu roku opuścili Grono d. Królikowski i Ogarek, przyjęto jako kandydata d. Wolanina Jana.

Naczelnikiem był Adam Timler, zast. Józef Kozłowski sekret. Stefan Lipiński, delegatem Wydziału prez. Juliusz Dębicki.

W celu spełnienia swych zadań kształciło się Grono praktycznie i teoretycznie. Ćwiczenia praktyczne Grona nauczycielskiego w sposobie prowadzenia ćwiczeń i w celu nabrania osobistej wprawy i rutyny odbywały się raz w tygodniu pod kierunkiem naczelnika.

Działalność Towarzystwa na polu gimnastyki przedstawia się jak następuje:

W dniu 5. czerwca odbyło Grono naucz. wycieczkę do Dobczyc, gdzie wzięło udział w ćwiczeniach Grona „Dzielnicy bocheńskiej“.

W dniu 29. czerwca wzięliśmy udział w „Doraźnym Zlocie“ okręgowym w Wadowicach. Do pochodu stanęło 30 druhów umundurowanych i 9 pań. W ćwiczeniach wolnych wzięło udział 20 dd., lancą 21, dzielnicowych ćwiczeniach 18 d., ćwiczeniach pań 6.

W dniu 15. sierpnia wzięliśmy udział w wycieczce, połączonej z ćwiczeniami z okazyi poświęcenia sokolni w Jaworznie (4 druh.).

W dniu 12. października odbył się w parku Sokoła festyn. Program festynu wypełniły także ćwiczenia drużyny, a mianowicie „tan zbójnicki“.

W dniu 7. listopada odbyły się doroczne „Zawody Kościuszkowskie“ z następującym wynikiem: 1. Ćwiczenia toporem I. zwyc. d. Piórko Mikołaj, 2. Bieg płaski 160 m. I. zwyc. d. Przybyś Stanisław, 3. Rzut oszczepem 36 i pół m. I. zwyc. d. Wolanin Jan.

Celem przysporzenia ukwalifikowanych sił naucz., wysłano d. Wolanina na kurs przygotowawczy, nadto Naczelnika na kurs informacyjny zlotowy do Krakowa.

Ćwiczenia odbywały się w następujących dniach i godzinach:

1. Członkowie: w poniedziałki, środy i piątki od godz. 7 do 8 wieczorem. Prowadzący d. A. Timler.

2. Panie: w środy i piątki od godz. 6 do 7 wieczorem. Prow. d. A. Timler.

3. Uczenice Tow.: w poniedziałki, wtorki, środy i czwartki od 2—3 po południu. Prowadzący d. Kozłowski.

4. Szkoła wydz. męska im. Jachowicza oddział I. w poniedziałki i wtorki od godz. 3—5 po południu. Prowadzący d. Kozłowski.

5. Szkoła wydz. męska im. Jachowicza oddział II. i III. w poniedziałki, wtorki, czwartki, piątki i soboty od godz. 11—1 przed południem. Prowadzący dd. Lipiński, Królikowski, Ogarek i Wolanin.

6. Grono nauczycielskie we wtorek od godz. 6 do 7 wieczorem. Prowadzący d. A. Timler.

OD ADMINISTRACYI.

Przypominamy, że na podstawie uchwały Wydziału Okręgu I. Gniazda są obowiązane prenumerować tyle egzemplarzy „Przeglądu Sokolego“, ile wynosi 5% ogólnej liczby członków Towarzystwa z końcem r. 1909.

Celem ustalenia nakładu na rok 1910 i uniknięcia zbytecznych wydatków w nadliczbowem wydaniu „Przeglądu“, prosimy Wydziały o nadesłanie nam wypełnionych kartek korespondencyjnych, które Administracya załączyła do numeru 2-go.

Nakładem Wydziału Okręgu I. pol. Tow. gimn. sokolich. — *Odpowiedzialny redaktor i wydawca: St. Szaynowski.*
Czcionkami drukarni „Czasu“ w Krakowie, pod zarządem A. Świerzyńskiego.